

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – детский сад
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Практическая работа на тему
«Развитие эмоционально-волевой сферы у детей
дошкольного возраста»

Подготовила
педагог-психолог МБДОУ ЦРР:
Евдокимова Алеся Эдуардовна

Упражнения на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим

В жизни человека очень важно уметь понимать чувства других – это источник благополучного общения, бескорыстия и взаимности. В детях чувство эмпатии заложено изначально. Помните: дети чувствуют, кто их любит, и действительно редко ошибаются. Настроение мамы четко улавливается ребенком. Грустные мамины глаза обязательно поселят в душе ребенка тревогу и беспокойство.

Также как и родители, педагоги должны следить за проявлением своего настроения. Главным формирующим фактором в развитии эмпатии, является сама жизнь, взаимоотношения в семье и с окружающим миром.

Вот лишь несколько упражнений, которые помогут ребенку научиться глубже понимать чувства и настроения людей.

«Фотография» (для детей с 4 лет) *(беседа)*

Рассмотрите с ребенком свой семейный альбом. Показывая фотографии его самого и близких, расспрашивайте, какое настроение было у них при этом, что они чувствовали: удивление, испуг, радость, грусть и т. д. Там, где ребенок затрудняется, помогите ему, расскажите о ситуации, когда была сделана фотография. Упражнение позволяет ребенку развивать понимание чувств и эмоций, укрепляет семейные связи и привязанности.

«Тренируем эмоции» (для детей с 4 лет)

Попросите *нахмуриться, как:*

- осенняя туча;
- рассерженный человек;
- строгий начальник;
- злая волшебница.

Улыбнуться, как:

- кот на солнце;

- само солнце;
- как Буратино;
- как хитрая лиса;
- как радостный ребенок;
- как будто ты увидел чудо.

Позлись, как:

- ребенок, у которого отняли мороженое;
- два барана на мосту;
- когда вам задерживают зарплату;
- как человек, которого ударили.

Испугайся, как:

- ребенок, потерявшийся в лесу;
- заяц, увидевший волка;
- человек, у которого украли телефон;
- котенок, на которого лает собака;

Устань, как:

- папа после работы;
- человек, поднявший тяжелый груз;
- как спортсмен после большого забега;
- муравей, притащивший большую муху.

Отдохни, как:

- турист, снявший тяжелый рюкзак;
- ребенок, который много потрудился, но помог маме;
- как уставший воин после победы;

- педагог в отпуске.

«Глаза в глаза» (для детей с 5 лет)

Дети разбиваются на пары, берутся за руки. Ведущий предлагает: «Глядя только в глаза и чувствуя руки, попробуй молча передать разные эмоции: «Я грустный, помоги мне!» «Мне весело, давай поиграем!» «Я не хочу с тобой дружить!», «Ты меня разозлил!» «Я очень счастлив, что ты мой друг», «Мне страшно, не бросай меня!», «Я удивлён твоей новой причёске». Потом педагоги обсуждают, в какой раз какая эмоция передавалась и воспринималась.

«Как ты себя сегодня чувствуешь?» (для детей с 5 лет)

Раскладываем карточки изображениями вниз. Игроки по одному берут карточку и изображают эмоцию, которая на ней изображена. Задача остальных - распознать её.

Далее, педагогу предлагаются выбрать ту карточку, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, объяснить почему.

«Классификация чувств» (для детей с 5 лет)

Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам:

- какие нравятся;
- какие не нравятся.

Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, поговорить, почему он так их разложил.

«Встреча эмоций» (для детей с 7 лет)

Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить ребенка представить, как встречаются Разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая Неприятна. Ведущий (родитель) изображает «хорошую», ребенок «плохую». Затем они берут карточку из противоположной кучки и так меняются. Интересно пронаблюдать изменение выражений лица при «встрече эмоций» – это может быть удивление, смех, отвращение и т.д. – и обсудить, как можно «помирить» эмоции.